

## SİGARA VE TÛTÛN KULLANIMINI BIRAKTIKTAN SONRA

- 20 dakika sonra, kan basıncı ve nabız normale döner.
- 8 saat sonra, kandaki oksijen seviyesi normale döner ve kalp krizi geçirme riski azalmaya başlar.
- 24 saat sonra, vücut karbon monoksitten temizlenir.
- 48 saat sonra, kandaki nikotin düzeyi azalır, tat ve koku alma duyularının etkinliği artar.
- 72 saat sonra, hava yollarının gevşemesi sonucu nefes alıp verme rahatlar, solunum yolları fonksiyon görmeye başlar ve hava yolları kendi kendini temizlemeye çalışır. Enerji düzeyi artar.
- 2-12 hafta sonra, tüm vücutta dolaşım düzelir, solunum yolu enfeksiyonlarına yakalanma riski azalır, yürürken yorulma ve nefes tıkanması daha az görülür.
- 2 ay sonra, koroner kalp hastalığı riski yarı yarıya azalır.
- 5 yıl sonra, kalp krizi geçirme riski, yemek borusu ve ağız boşluğu kanserlerine yakalanma riski yüzde 50 azalır.
- 10-15 yıl sonra, kalp krizi geçirme riski hiç sigara içmemiş kişilerle aynı seviyeye iner, akciğer kanseri riski sigara içenlere göre yüzde 50 azalır.



## 9 ŞUBAT DÛNYA SİGARAYI BIRAKMA GÛNÛ

9 Şubat'ı sigaradan kurtulmak için  
başlangıç günü olarak kabul edin ve  
bir uzmandan destek alarak  
sigarayla vedalaşın.



T.C.  
ŞEHİTKAMİL KAYMAKAMLIĞI  
Hacı Lütfiye Şireci  
Rehberlik ve Araştırma Merkezi

**SİGARAYI BIRAKIN,  
HAYATI YAKALAYIN!**



**O SİZİ BIRAKMADAN  
SİZ ONU BIRAKIN!**

## 9 ŞUBAT DÜNYA SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ

Dünya Sağlık Örgütü tarafından tütün mücadelesi kapsamında 1987 yılından bu yana 9 Şubat "Dünya Sigarayı Bırakma Günü" olarak kabul ediliyor. Sigara bağımlılığı, tedavi edilmesi gereken kronik bir hastalıktır. Tüm diğer



kronik hastalıklarda olduğu gibi sigara bağımlılığının tedavisinde de profesyonel destek ve farmakolojik yöntemlerle başarı sağlanabiliyor. İlaç tedavilerinin psikolojik destekle birlikte verilmesi, başarılı bir tedavi için çok büyük önem taşıyor.



### HER SİGARA ÖMÜRDEN ÇALİYOR!

Dünyada her yıl 4 milyon, Türkiye'de ise 100 bin insan sigaradan hayatını kaybediyor. Sigara kullanan kişilerin kanser nedeniyle ölüm oranı, kulanmayanlardan 15 - 25 kat daha fazla. Hatta yapılan araştırmalarda, içilen her bir sigaranın insan ömründen 12 dakika çaldığı hesaplandı.

### ÖNCE ZEVK, SONRA HUZURSUZLUK!

Nikotinin bağımlılık yapma potansiyeli, diğer bağımlılık yapan maddelerle kıyaslandığında daha fazla. Bir süre sonra artık kişiler sigarayı zevk almaktan çok huzursuzluk, sinirlilik, baş ağrısı, ani sigara içme isteği gibi nikotin yoksunluk belirtilerini yaşamamak için tüketmeye başlıyor. Nikotin bağımlılığı, sigara kullanımının sürdürülmesinde en önemli etken oluyor.

### BAŞLAMAK KOLAY!

Sigarayı bırakma döneminde hissedilen yoksunluk belirtilerinin tedavi edilmesi gerekiyor. Bu dönemde, fizyolojik olarak bağımlı kişilerde nikotin yoksunluk belirtileri, yeniden sigaraya başlamalarında önemli bir rol oynuyor.

